



## Gesundheitskurs:

### My Weight: Gewicht reduzieren – Gewicht halten

#### Neues Gesundheitsangebot der Gesundheitsberatung Eimsbüttel

**01.11.2022 – 20.12.2022**

Gewicht zu verlieren, ist das eine, das Gewicht zu halten, das andere. Wie schaffen wir es am Ball zu bleiben, um Gewicht zu verlieren, aber auch den Jo-Jo-Effekt zu umgehen?

Der Austausch in einer kleinen Gruppe stärkt uns in unseren Vorhaben und hilft uns unsere Routinen zu erkennen und mit mehr Leichtigkeit damit umzugehen.

Dabei unterstützt und begleitet eine Ernährungsberaterin diesen Prozess mit interessanten Informationen und wertvollen Anregungen für den Alltag, die helfen, das Ziel zu erreichen.

Freuen Sie sich auf 8 Termine **dienstags von 10:00 – 12:00 Uhr (erster und letzter Termin von 10:00-13:00 Uhr) vom 01.11.22 – 20.12.2022** in den Räumlichkeiten der Gesundheitsberatung Eimsbüttel.

## Weitere Informationen und Anmeldung:

### Gesundheitsberatung Eimsbüttel

Hoheluftchaussee 153, 20253 Hamburg

Heike Adams Tel.: 040 42868 - 4468

Barbara Schröder Tel.: 040 42868 - 4469

## GESUNDHEITSBERATUNG

Wir bieten Beratung und Coaching zu Gesundheitsfragen. Unsere Angebote richten sich an Menschen ohne Arbeit oder mit geringem Einkommen. Sie sind daher kostenfrei.

 **040 4286844 70**

 [gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de](mailto:gesundheitsberatung@hamburger-arbeit.de)

 [www.hamburger-arbeit.de](http://www.hamburger-arbeit.de)

